

Jakou svačinu přibalit na cesty?



Klasika jsou rízky s chlebem

Českou klasickou svačinou na cesty jsou rízky s chlebem. Také si nedokážete představit vaše cestování bez nich, nebo upřednostňujete něco jiného k snědku?

Chléb s rízkem zasytí, ale na druhou stranu ne každý má chuť se stravovat smaženým pokrmem.

Svačina na cesty

Zavrhli jste tradiční rízky, ale nevíte, jaká svačina bude pro vás nejvhodnější? Samozřejmě **záleží na vašich chutích, typu cesty, ale i její délce.** Pokud se chystáte na dlouhou cestu a nemáte přenosnou ledničku, zapomeňte na všechny potraviny, které se rychle kazí.

Na cestu si můžete samipřipravit **bagetu či sendvič.** Vlastní příprava je rozhodně lepší variantou než kupované výrobky. Obsahují většinou rizikovou majonézu a navíc nejde o levnou záležitost.

Nezapomeňte ani na ovoce. V letních dnech vás osvěží a dodá vám cukry a vitamíny.

Vezměte si s sebou také **nějaké sušenky.** Budou se hodit jako menší svačina, která vám **dodá energii, což oceníte především při pěší turistice či cykloturistice.** Nevolte sladkosti, které mají náplň či polevu. Moc by vám z nich nezbylo.

Nezapomínejte na pitný režim

Ať už cestujete kamkoliv a jakkoliv, vždy mějte s sebou dostatek tekutin Na to je třeba myslet, hlavně pokud nebudete mít po cestě možnost tekutiny doplnit.

Recepty na rychlé svačiny:

Recept na **svačinku s cottage sýrem a ředkvičkami** najdete [ZDE](#)

Recept na **zdravou svačinku pro děti** najdete [ZDE](#)

Pokud si na cestu chcete upéct **domácí česnekový pita chléb**, recept je [ZDE](#)